



# Берегите сердце СМОЛОДУ

*16 апреля –  
День профилактики  
болезней сердца*

УО «ПОЛЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
2021

# Интересные факты о сердце

Сердце человека начинает биться уже на четвертой неделе после зачатия и не останавливается до самой смерти.

Объем крови, которая перекачивается сердцем, может варьироваться от 5 до 30 литров в минуту.

Сердце у человека располагается не слева, как принято считать, а между легкими, в середине грудной клетки. Но так как аорта направлена влево, мы слышим удары именно слева.

Если сложить общую длину всех кровеносных сосудов нашего организма, то получится величина, которая в три раза превышает длину экватора Земли.



Всего 5% от всего объема крови поступает непосредственно к сердцу, 22% идет к почкам, а 15-20% — к центральной нервной системе и мозгу.

У среднестатистического здорового мужчины сердце бьется с частотой 70 ударов в минуту, у женщины — 78 ударов за тот же промежуток времени.

Смех — отличное лекарство для сердца. Он на 20% увеличивает объем перекачиваемой сердцем крови. Кроме того, это превосходное средство от стресса.

Сердце человека обладает собственными электрическими импульсами, это значит, что оно может биться даже вне тела человека, если есть достаточный запас кислорода.

## Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.



Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений (атеросклеротических бляшек) на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта.

**Одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК).**

По данным Всемирной организации здравоохранения, существует семь основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ):

употребление табака,  
злоупотребление алкоголем,  
повышенное артериальное давление,  
гиперхолестеринемия,  
избыточная масса тела,  
недостаточное употребление фруктов и овощей,  
малоподвижный образ жизни



**Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять несколько правил:**

- ✓ Контролировать артериальное давление;
- ✓ Контролировать уровень холестерина;
- ✓ Питаться правильно;
- ✓ Заниматься физическими упражнениями;
- ✓ Не начинайте курить, а если курите - попытаться бросить, каким бы трудным это не казалось;
- ✓ Не злоупотреблять алкогольными напитками;
- ✓ Пытаться избегать длительных стрессов.



**Сердце. 100 вопросов и ответов:**  
научно-популярная литература / сост. И. С.  
Малышева. - СПб.: Пресс-Курьер, 2016. -  
126 с. - (Народная энциклопедия здоровья)

В этой книге даны ответы на 100 наиболее актуальных вопросов, связанных с заболеваниями сердца. Здесь можно узнать, как их распознать и, самое главное, как правильно лечиться, если они уже появились. В издании можно найти советы лучших кардиологов, современные методы лечения и диагностики, можно выбрать лечебную диету и нетрадиционный способ лечения инфаркта, стенокардии, аритмии.



**Здоровье сосудов.** Сердечно-сосудистая система: научно-популярная литература / сост. А. В. Васильева. - СПб.: Пресс-Курьер, 2016. - 126 с. - (Народная энциклопедия здоровья)



В книге содержатся рецепты сборов для нормализации давления, очищения сосудов и снижения холестерина, предложены советы по диетологии, опубликованы письма с народными рецептами. Можно узнать, какие упражнения и доступные каждому процедуры повышают тонус и ускоряют кровообращение.





**Технология изготовления и методика использования криосохраненных аллографтов в хирургии пороков аортального клапана / Ю. П. Островский [и др.] ; Национальная академия наук Беларуси, Отделение медицинских наук. – Мн.: Беларуская навука, 2016. - 229 с.**

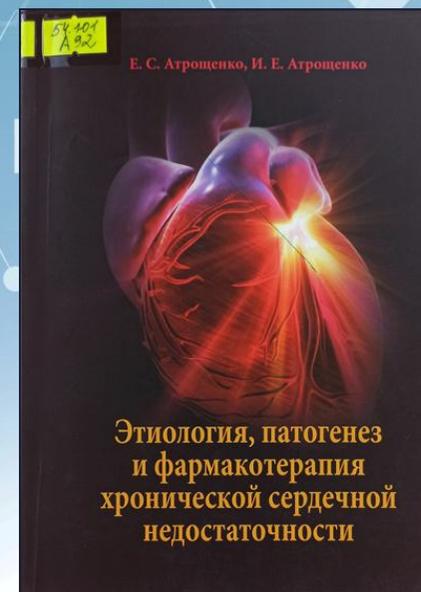
В монографии рассмотрены технологические процессы забора, стерилизации, криосохранения и использования аллографтов в хирургической коррекции пороков аортального клапана. Приведен обширный обзор данных литературы о применении аллографтов, а также результаты собственных исследований, полученные на различных этапах криоконсервации аллографтов. Обсуждаются правовые аспекты, рациональный забор аллографта, его стерилизация, консервация, хранение, доставка из банка тканей до операционного блока. Значительное внимание уделяется сохранению жизнеспособности аллографта и его прочности, технике имплантации, сохранению клеточных элементов и соединительнотканых образований в стенке аорты и створках клапана.

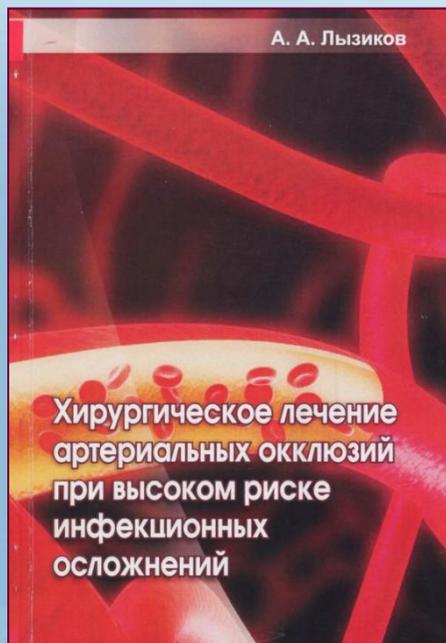




**Атрощенко, Е. С.** Этиология, патогенез и фармакотерапия хронической сердечной недостаточности/ Е. С. Атрощенко, И. Е. Атрощенко. - 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Белпринт, 2014. - 200 с.

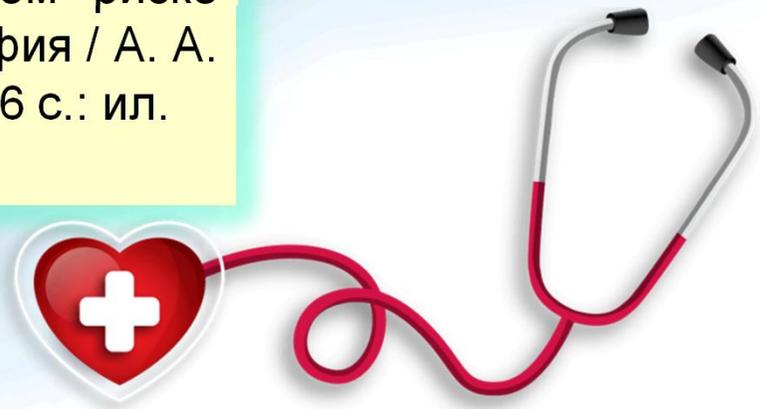
В издании подробно представлены этиопатогенетические особенности течения хронической сердечной недостаточности (ХСН), без которых невозможно понимание лечебных подходов, доказавших свою состоятельность, и знание которых дает возможность их дальнейшего развития. Приводятся клинко-инструментальные критерии оценки тяжести состояния пациентов и вариантов течения ХСН, ее классификация, а также краткие сведения по основным аспектам немедикаментозного лечения больных. Наиболее подробно изложены современные принципы фармакотерапии ФСН, базирующиеся на основе принципов «доказательной медицины».



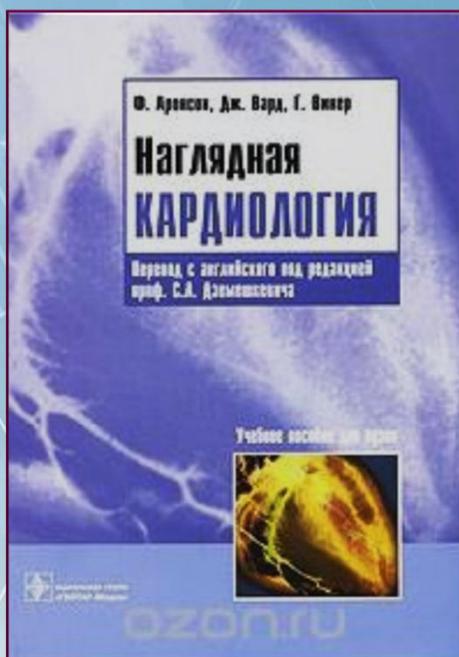


Реконструкция сосудистого русла является наиболее сложным разделом ангиохирургии. В книге подробно изложены сведения о физиологии сердечно-сосудистой системы, о патогенезе, клинической картине и основных вопросах диагностики окклюдующих заболеваний артерий. Детально рассмотрены вопросы применения искусственных протезов сосудов. Большое внимание уделено инфекционным осложнениям при применении искусственных кондуитов как основной проблемы современной ангиохирургии, а также новые пути борьбы с ними.

**Лызиков, А.А.** Хирургическое лечение артериальных окклюзий при высоком риске инфекционных осложнений: монография / А. А. Лызиков. - Гомель: ГомГМУ, 2012. - 196 с.: ил.

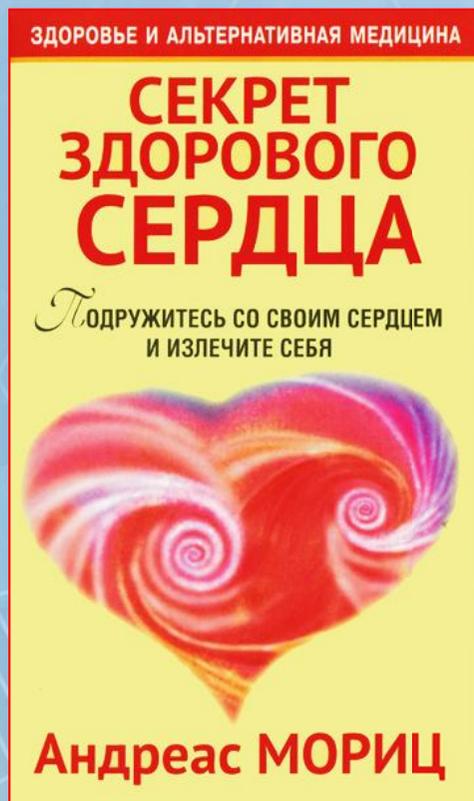


Цель издания — дать студенту, врачу, кардиологу, начинающему профессиональную карьеру, возможность быстро «войти» в мир современной кардиологии. Факты и закономерности, приведенные в книге, уже прошли стадию дискуссии и в основном не требуют специальных дополнительных доказательств. Это не учебное пособие, а скорее тщательно отобранная информация по фундаментальным основам сердечно-сосудистой системы и практическим возможностям кардиологии.



**Аронсон, Ф.** Наглядная кардиология/  
Ф. Аронсон, Дж. Вард, Г. Винер; пер. С. Л.  
Дземешкевич. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011.  
- 120 с.: ил.

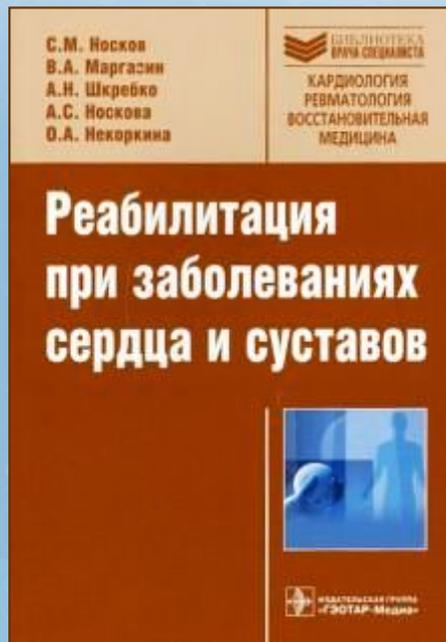




**Мориц, А.** Секрет здорового сердца/  
А. Мориц. – Мн.: Попурри, 2011. - 112 с. -  
(Здоровье и альтернативная медицина)

В книге предлагаются нетрадиционные методы предупреждения и исцеления сердечно-сосудистых заболеваний, что позволяет кардинально улучшить самочувствие безо всяких лекарственных препаратов.





В руководстве описаны научные достижения в области медицинской реабилитации при самых распространенных заболеваниях сердца и суставов. Приведены практические рекомендации по рациональной физической активности и контролю ее эффективности.

**Реабилитация при заболеваниях сердца и суставов: научное издание / С. М. Носков [и др.]. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 640 с.**

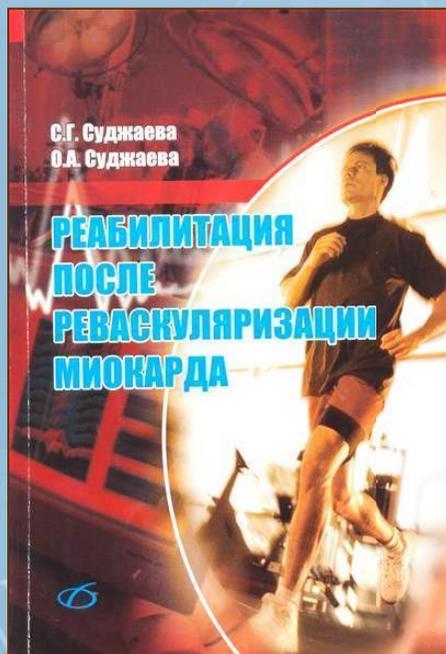


В книге представлены основные лечебно-профилактические немедикаментозные методы (диетотерапия, психотерапия, физиотерапия, лечебная физкультура, массаж), которые могут использоваться самостоятельно или в сочетании с лекарственными. Особое внимание отводится клинко-физиологическому обоснованию применения каждого из методов, а также их роли на разных этапах лечения. Одна из глав книги посвящена санаторно-курортному лечению, которое традиционно рассматривают как третий этап лечения больных в системе оказания медицинской помощи «поликлиника–стационар–санаторий».



**Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Текст] : научное издание / ред. И. Н. Макарова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 304 с.**





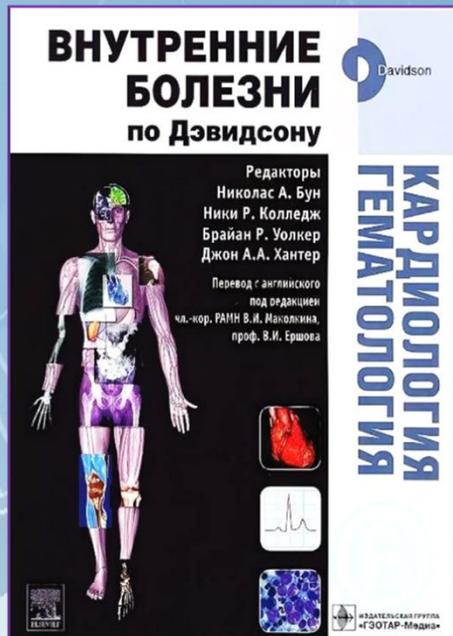
**Суджаева, С. Г.** Реабилитация после реваскуляризации миокарда: практическая работа / С. Г. Суджаева, Г. Ю. Лазарева. - СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2009. - 128 с.

Изложен современный взгляд на проблему комплексной кардиологической реабилитации больных после прямой и непрямой реваскуляризации миокарда. С позиции "медицины, основанной на доказательствах" и с учетом собственного опыта отражены физический, медицинский и психологический аспекты реабилитации больных после прямой и непрямой реваскуляризации миокарда в специализированных стационарных отделениях реабилитации. Рассмотрены вопросы вторичной профилактики ишемической болезни сердца. Данное практическое руководство содержит предложения по использованию немедикаментозных методов лечения, в том числе физиотерапевтических процедур, физических тренировок и лечебной физкультуры.





**Кардиология. Гематология: учебник / ред. Н. А. Бун [и др.] ; пер.: В. И. Маколкина, В. И. Ершова. - М. : Рид Элсивер, 2009. - 288 с.**



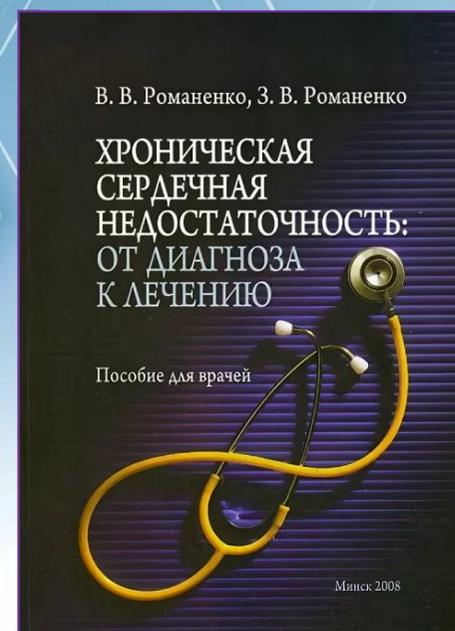
Издание представляет собой один из старейших учебников по медицине. Впервые оно было опубликовано в 1952 г. Учебник был переведён на многие языки мира и получил многочисленные призы.

Изложение материала основано на тесной связи патогенеза с клинической медициной. Это особенно важно не только для студентов, но и для уже более опытных читателей, которым нужно быстро освежить в памяти ранее изученный материал. Учебник прекрасно иллюстрирован, что вместе со структурированностью и простотой изложения значительно облегчает усвоение материала.

В томе по кардиологии и гематологии изложены наиболее современные научные данные об этиологии, патогенезе, диагностике, клинической картине, лечении и профилактике заболеваний сердца и крови.

**Романенко, В. В.** Хроническая сердечная недостаточность: от диагноза к лечению: пособие для врачей / В. В. Романенко, З. В. Романенко. - Минск : ИВЦ Минфина, 2008. – 232 с.: ил.

Изложены эпидемиология, причины и патофизиологические механизмы развития, классификация и критерии диагностики хронической сердечной недостаточности, а также современные алгоритмы лечения с позиций доказательной медицины и принципы реабилитации пациентов с данной патологией сердечно-сосудистой системы.





**Блюмхен, Г.** Инфаркт миокарда. Практические советы для врачей, больных и их родственников: практикум/ Г. Блюмхен. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007. - 174 с.

Что такое инфаркт миокарда? Каковы причины его возникновения? Как жить после этого тяжелого события? На эти и многие другие вопросы ответит опытный специалист. На многочисленных примерах автор показывает, как развивается заболевание, как протекает лечение и какого способа поведения нужно придерживаться, чтобы предотвратить повторное возникновение инфаркта. Также он рассказывает, как можно проводить самостоятельную диагностику состояния здоровья без помощи врача и специальных приспособлений.



Комплекс несложных щадящих упражнений, предлагаемый автором книги, известным специалистом по тренировке системы дыхания, общему массажу и массажу рефлекторных зон стоп, поможет каждому укрепить сердечно-сосудистую систему, нормализовать кровяное давление, улучшить общее физическое состояние и почувствовать себя бодрым, активным и полным сил. Регулярная тренировка сердца и системы кровообращения помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и компенсировать имеющиеся слабые стороны организма. Она делает человека в целом активным, сохраняет молодость и повышает удовлетворенность жизнью.



**Кемпер, У.** Тренировка сердечно-сосудистой системы: научно-популярная литература / У. Кемпер. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 64 с. : ил.

## Использованные ресурсы:

---

<https://bit-ly.ru/v1rr0>  
<https://bit-ly.ru/DQdAA>  
<https://bit-ly.ru/xqLv9>  
<https://bit-ly.ru/ucZqf>  
<https://bit-ly.ru/7QUu3>  
<https://bit-ly.ru/akxSy>



Составитель: библиотекарь 1 категории  
Рыбчинская А.А.

---

